

給食だより 2月

2020年(令和2年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

**規則正しい
食生活をしよう**

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

早寝

体を休めるために夜更かしをしないで決まった時刻に寝ましょう。

早起き

朝の光を浴びると、脳が目覚め1日の良いスタートがきれれます。

朝ごはん

朝起きたときは、脳のエネルギーが足りなくなり、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、元気に過ごすことができます。

地産地消! ふくやま Facebook 検索

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等はこちらから→



給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。(材料欄の**太字**で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.2g
中学校:1食平均 2.6g

減塩

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ◆今年度卒業する児童生徒のリクエスト献立です

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	E値キ +0カ -1
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
3 (月)	てまきごはんのっぺいじる 新潟の郷土料理 内海ののりを使用	ごはん マヨネーズ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう てまきのり まぐろあぶらづけ ウインナー たまごやき とうふ とりにく	きゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	しお しょうゆ だしいりこ	(小)664 (中)897
4 (火)	ごはん おんやさい わかめスープ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	
	チキンチキンごぼう せんたくメニュー	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	ごぼう	しょうゆ さけ みりん	(小)663 (中)819
	チキンチキンれんこん	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	れんこん	しょうゆ さけ みりん	(小)663
5 (水)	パン ◆サーモンのホイルむし コンソメジュリアン ココアぎゅうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー	しお こしょう	(小)622 (中)795
6 (木)	ごはん ◆だいずのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき まめちくわ とりにく しらすぼし	こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	(小)613 (中)758
7 (金)	ビーフストロガノフ ハムとコーンのサラダ デコボン 旬の果物	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ エリンギ レモン マッシュルーム とうもろこし キャベツ デコボン	パプリカ しろワイン しお こしょう とりがらスープ す	(小)667 (中)815

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ 和カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
10 (月)	ごはん カルちゃんぶりかけ とりだんごじる ひじきのいために  中央ブロック献立	ごはん さとう あぶら しろごま  福山で作られた 「だいじょうも」を使用	ぎゅうにゅう ちゅうみそ しろみそ あぶらあげ とうふ とりだんご(だいじょうも) ひじき さつまあげ くきわかめ しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	だしりこ しょうゆ みりん す	(小)607 (中)751
12 (水)	パン しろいんげんまめのクリームシュー こまつなサラダ むらさきいもチップス	パン じゃがいも こめこ あぶら しろいんげんまめ さとう パター むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし	(小)635 (中)812
13 (木)	ごはん ◆マーボー豆腐 ビーフンのちゅうかあえ	ごはん かたくりこ ビーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみ そ ロースハム きんしたまご	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	(小)681 (中)838
14 (金)	むぎごはん ◆ししゃものからあげ おんやさい みそキムチスープ ふくやま地産地消献立	むぎ ごはん かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ にんじん ねぎ はくさい しいたけ	しお こしょう キムチのもと さけ うすくちしょうゆ とりガラスープ	(小)645 (中)810
17 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ はるみ  旬の果物	ごはん しろごま ごまあぶら トック あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく わかめ とりにく	とうもろこし もやし ひろしまなづけ にんにく たまねぎ はくさいキムチ ねぎ にんじん はるみ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりガラスープ	(小)673 (中)821
18 (火)	ごはん さんまのしょうがに ◆ゆかりづけ こじる 	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さんま だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが はくさい こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	みりん ゆかり しょうゆ さけ だしりこ す	(小)674 (中)828
19 (水)	パインパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パインパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たこ あおのり とりにく	キャベツ ねぎ たまねぎ みずな にんじん ほししいたけ	しお こしょう とんかつソース うすくちしょうゆ とりガラスープ	(小)644 (中)846
20 (木)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 広島の 郷土料理	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう くろまめ えび あぶらあげ とりにく ぶたにく ちゅうみそ とうふ しらすぼし	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ だいこん	しょうゆ さけ みりん だしりこ しお す	(小)620 (中)764
21 (金)	ごはん こんさいのうまに おひたし ◆なっとう	ごはん さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう くわいりさつまあげ ちゅうみそ うずらたまご かつおぶし とりにく なっとう	こんにゃく ごぼう さやいんげん だいこん にんじん れんこん はくさい ほうれんそう	さけ しょうゆ	(小)638 (中)777
25 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとし ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ひじきのり	さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし	しお しょうゆ	(小)623 (中)767
26 (水)	こがたこくとうパン イタリانسパゲティ ◆ツナフレークサラダ ヨーグルト	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム みずな だいこん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	(小)688 (中)891
27 (木)	ごはん ◆にくじゃが なのはなあえ 	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こんにゃく グリーンピース たまねぎ にんじん なのはな もやし ほうれんそう	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	(小)634 (中)783
28 (金)	むぎごはん さばのたつたあげ  はくさいのレモンあえ とうふじる	むぎ ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが はくさい レモン たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	(小)627 (中)772

給食だより 2月

2020年(令和2年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

**規則正しい
食生活をしよう**

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

早寝

体を休めるために夜更かしをしないで決まった時刻に寝ましょう。

早起き

朝の光を浴びると、脳が目覚め1日の良いスタートがきれれます。

朝ごはん

朝起きたときは、脳のエネルギーが足りなくなり、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、元気に過ごすことができます。

地産地消! ふくやま Facebook 検索

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等はここから→



給食では、地場産物(ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産)をできるだけ使用します。(材料欄の**太字**で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.2g
中学校:1食平均 2.6g

減塩

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ◆今年度卒業する児童生徒のリクエスト献立です

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー +カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
3 (月)	てまきごはんのっぺいじる 新潟の郷土料理 内海ののりを使用	ごはん マヨネーズ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう てまきのり まぐろあぶらづけ ウインナー たまごやき とうふ とりにく	ぎゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	しお しょうゆ だしりこ	664
4 (火)	ごはん おんやさい わかめスープ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	
	チキンチキンごぼう せんたくメニュー	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	ごぼう	しょうゆ さけ みりん	663
	チキンチキンれんこん	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	れんこん	しょうゆ さけ みりん	663
5 (水)	パン ◆サーモンのホイルむし コンソメジュリアン ココアぎゅうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー	しお こしょう	622
6 (木)	ごはん ◆だいずのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき まめちくわ とりにく しらすぼし	こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん ぎゅうり もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	613
7 (金)	ビーフストロガノフ ハムとコーンのサラダ デコボン 旬の果物	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ エリンギ レモン マッシュルーム とうもろこし キャベツ デコボン	パプリカ しろワイン しお こしょう とりがらスープ す	667

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ 和カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
10 (月)	ごはん カルちゃんふりかけ とりだんごじる ひじきのいために  中央ブロック献立	ごはん さとう あぶら しろごま  	ぎゅうにゅう ちゅうみそ しろみそ あぶらあげ とうふ とりだんご(だいじょうも) ひじき さつまあげ くきわかめ しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	だしりこ しょうゆ みりん す	607
12 (水)	パン しろいんげんまめのクリームチーズ こまつなサラダ むらさきいもチップス	パン じゃがいも こめこ あぶら しろいんげんまめ さとう パター むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし	635
13 (木)	ごはん ◆マーボー豆腐 ビーフンのちゅうかあえ	ごはん かたくりこ ビーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム きんしたまご	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	681
14 (金)	むぎごはん ◆ししゃものからあげ おんやさい みそキムチスープ ふくやま地産地消献立	むぎ ごはん かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ にんじん ねぎ はくさい しいたけ	しお こしょう キムチのもと さけ うすくちしょうゆ とりガラスープ	645
17 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ はるみ  旬の果物	ごはん しろごま ごまあぶら トック あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく わかめ とりにく	とうもろこし もやし ひろしまなづけ にんにく たまねぎ はくさいキムチ ねぎ にんじん はるみ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりガラスープ	673
18 (火)	ごはん さんまのしょうがに ◆ゆかりづけ こじる 	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さんま だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが はくさい こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	みりん ゆかり しょうゆ さけ だしりこ す	674
19 (水)	パインパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パインパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たこ あおのり とりにく	キャベツ ねぎ たまねぎ みずな にんじん ほししいたけ	しお こしょう とんかつソース うすくちしょうゆ とりガラスープ	644
20 (木)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう くろまめ えび あぶらあげ とりにく ぶたにく ちゅうみそ とうふ しらすぼし	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ だいこん	しょうゆ さけ みりん だしりこ しお す	620
21 (金)	ごはん こんさいのうまに おひたし ◆なっとう	ごはん さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう くわいりさつまあげ ちゅうみそ うすらたまご かつおぶし とりにく なっとう	こんにゃく ごぼう さやいんげん だいこん にんじん れんこん はくさい ほうれんそう	さけ しょうゆ	638
25 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとし ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ひじきのり	さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし	しお しょうゆ	623
26 (水)	こがたこくとうパン イタリアンスパゲティ ◆ツナフレークサラダ ヨーグルト	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム みずな だいこん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	688
27 (木)	ごはん ◆にくじゃが なのはなあえ 	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こんにゃく グリーンピース たまねぎ にんじん なのはな もやし ほうれんそう	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	634
28 (金)	むぎごはん さばのたつたあげ はくさいのレモンあえ とうふじる 	むぎ ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが はくさい レモン たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	627

給食だより 2月

2020年(令和2年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

今月の給食目標

**規則正しい
食生活をしよう**

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さがきびしい日が続きます。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、3食しっかり食べて、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

早寝

体を休めるために夜更かしをしないで決まった時刻に寝ましょう。

早起き

朝の光を浴びると、脳が目覚め1日の良いスタートがきれれます。

朝ごはん

朝起きたときは、脳のエネルギーが足りなくなり、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、元気に過ごすことができます。

地産地消！ふくやま Facebook 検索

福山市 学校給食 検索

←給食レシピ等はここから→



給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。
(材料欄の**太字**で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。)

今月の食塩摂取量

小学校:1食平均 2.2g
中学校:1食平均 2.6g

減塩

今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります ◆今年度卒業する児童生徒のリクエスト献立です

日(曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主な材料			調味料・だし等	エネルギー 和カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
3 (月)	てまきごはんのっぺいじる 新潟の郷土料理 内海ののりを使用	ごはん マヨネーズ さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう てまきのり まぐろあぶらづけ ウインナー たまごやき とうふ とりにく	きゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	しお しょうゆ だしりこ	664
4 (火)	ごはん おんやさい わかめスープ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	663
	チキンチキンごぼう せんたくメニュー	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	ごぼう	しょうゆ さけ みりん	
	チキンチキンれんこん	かたくりこ さとう あぶら しろごま	とりにく	れんこん	しょうゆ さけ みりん	663
5 (水)	パン ◆サーモンのホイルむし コンソメジュリアン ココアぎゅうにゅうのもと	パン マヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー	しお こしょう	622
6 (木)	ごはん ◆だいずのいそに しらすあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき まめちくわ とりにく しらすぼし	こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり もやし	みりん しょうゆ す うすくちしょうゆ	613
7 (金)	ビーフストロガノフ ハムとコーンのサラダ デコボン 旬の果物	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ エリンギ レモン マッシュルーム とうもろこし キャベツ デコボン	パプリカ しろワイン しお こしょう とりがらスープ す	667

日 (曜)	こんだてめい B班校 (中央ブロック)	主 な 材 料			調味料・だし等	E補料・ 和カロリー
		(き) 主に熱や力になるもの	(あか) 主に血や肉になるもの	(みどり) 主に体の調子を 整えるもの		
10 (月)	ごはん カルちゃんぶりかけ とりだんごじる ひじきのいために  中央ブロック献立	ごはん さとう あぶら しろごま  	ぎゅうにゅう ちゅうみそ しろみそ あぶらあげ とうふ とりだんご(だいじょうも) ひじき さつまあげ くきわかめ しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	だしりこ しょうゆ みりん す	607
12 (水)	パン しろいんげんまめのクリームシュー こまつなサラダ むらさきいもチップス	パン じゃがいも こめこ あぶら しろいんげんまめ さとう パター むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし とうもろこし	しお こしょう うすくちしょうゆ す からし	635
13 (木)	ごはん ◆マーボー豆腐 ビーフンのちゅうかあえ	ごはん かたくりこ ビーフン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ロースハム きんしたまご	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ	しょうゆ トウバンジャン しお す からし	681
14 (金)	むぎごはん ◆ししゃものからあげ おんやさい みそキムチスープ ふくやま地産地消献立	むぎ ごはん かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ぶたにく ちゅうみそ	キャベツ にんじん ねぎ はくさい しいたけ	しお こしょう キムチのもと さけ うすくちしょうゆ とりガラスープ	645
17 (月)	ひろしまたっぴりピピンバ かんこくふうスープ はるみ  	ごはん しろごま ごまあぶら トック あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく わかめ とりにく	とうもろこし もやし ひろしまなづけ にんにく たまねぎ はくさいキムチ ねぎ にんじん はるみ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりガラスープ	673
18 (火)	ごはん さんまのしょうがに ◆ゆかりづけ こじる 	ごはん さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう さんま だいず とうにゅう ちゅうみそ	しょうが はくさい こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	みりん ゆかり しょうゆ さけ だしりこ す	674
19 (水)	パインパン ◆たこボール ポイルキャベツ みずなとりにくのスープ	パインパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ たこ あおのり とりにく	キャベツ ねぎ たまねぎ みずな にんじん ほししいたけ	しお こしょう とんかつソース うすくちしょうゆ とりガラスープ	644
20 (木)	もぶりごはん ぶたじる いためなます 	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう くろまめ えび あぶらあげ とりにく ぶたにく ちゅうみそ とうふ しらすぼし	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ だいこん	しょうゆ さけ みりん だしりこ しお す	620
21 (金)	ごはん こんさいのうまに おひたし ◆なっとう	ごはん さとう しろごま あぶら	ぎゅうにゅう くわいりさつまあげ ちゅうみそ うすらたまご かつおぶし とりにく なっとう	こんにゃく ごぼう さやいんげん だいこん にんじん れんこん はくさい ほうれんそう	さけ しょうゆ	638
25 (火)	ごはん ひじきのりつくだに こうやどうふのたまごとし ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ひじきのり	さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし	しお しょうゆ	623
26 (水)	こがたこくとうパン イタリアンスパゲティ ◆ツナフレークサラダ ヨーグルト	こくとうパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー まぐろあぶらづけ ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム みずな だいこん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース す	688
27 (木)	ごはん ◆にくじゃが なのはなあえ 	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こんにゃく グリーンピース たまねぎ にんじん なのはな もやし ほうれんそう	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	634
28 (金)	むぎごはん さばのたつたあげ はくさいのレモンあえ とうふじる 	むぎ ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが はくさい レモン たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしりこ	627